

**声を出してストレス発散！
歌声喫茶で歌いましょう♪**



懐かしいあの歌、この歌をみんなで集まって歌い合い、心癒されるひとときを過ごしませんか？【とき】5/16㊤(毎月第3土曜日) 13:30～15:00 【場所】竜王町公民館【ゲスト】ほっこりK・Yさん【参加費】1人300円(飲み物ほか)【問】歌声喫茶ポック

**初心者OK！見学自由！
楽しく健康的なフラダンス**



ハワイアン音楽に合わせて踊ればあなたもフラガール♪楽しく健康的で癒し効果も！見学お待ちしています。【問】ハーラウレイ コキオ

5月のクラス/場所:竜王町公民館		
イリマクラス	12・19・	10:00～11:30
カルチャークラス	26㊤	13:30～14:30

**どんなもんじゃ・ドン
歌謡曲体操教室**



飲み物をもってきてね！
懐かしい歌謡曲に合わせて、歌ったり踊ったり笑ったり。初めての人もどんどん参加中。男性の参加もお待ちしています。自由に、そして一緒に楽しむ会場へぜひ！【活動日】毎月第1・3土曜日 11:00～12:00 【場所】竜王町公民館【参加費】1回300円

**会員募集！作って楽しむ
竜王おり紙サークル**

作品展示中
in竜王町公民館

おり紙アートは無限大！かぶとや鶴はもちろん、暮らしに色を添えるインテリアまで、仲間と一緒に作ってみませんか？【活動日】木曜日(月2回/10:00～12:00)【場所】竜王町公民館【材料費】1回100円～【問】竜王おり紙サークル(竜王町公民館内・竜王町文化協会事務局) ☎58-1005

**プリザーブドフラワー＆
フラワーアレンジ教室**

心うるおう
お花の
ちから

だれにでもすてきな作品が作れます。枯れない花プリザーブドフラワーや季節の生花を使ったアレンジメントで、花に触れるひとときを楽しみませんか。【活動日】毎週火曜日 13:30～/18:00～【場所】竜王町公民館【問】フラワーサークルなど

**断つ勇気は
みんなと一緒に**

アルコール問題勉強会
一緒に乗り越えましょう！

お酒をやめたい、やめさせたい…、そんな思いを抱えている人のための勉強会です。回復のヒントを得て、一緒に乗り越えていきましょう。【とき】5/5㊤ 13:00～15:00、5/19㊤ 19:00～21:00【場所】竜王町公民館【参加費】無料【問】竜王町アルコール問題勉強会

**心に響くハーモニー
合唱団員募集！**



日本の抒情歌、ポップス、宗教曲などを歌い、町内のイベントにも出演。楽譜が読めなくても大丈夫。すてきなハーモニーを私たちと一緒に奏でましょう。【活動日】毎週月曜日20:00～【場所】竜王町公民館【会費】1500円/月【問】混声合唱団RYUO

**おいしい昼ごはん付き講座
産前産後のよりみち@ひだまり**



心地よい抱っこや睡眠、タッチケアなど赤ちゃんとの生活のポイントやコツを、助産師さんが優しくアドバイス。見守り隊出動ランチでほっこり、ママケア満載。【とき】毎月1回10:45～11:45+ランチ【会場】ひだまり学舎(林358)【参加費】2200円(ランチ代含む)【定員】8組程度

**時を忘れてストレス解消
シャドーボックス教室**



幾重にも重ねた絵で立体絵画を作る「シャドーボックス」インテリアやプレゼントにもどうぞ！【活動日】毎月第2・4水曜日(10:00～12:00/13:00～15:00)【場所】竜王町公民館【受講料】1回1500円【問】パンプキンサンタ(竜王町公民館内・竜王町文化協会事務局) ☎58-1005

子育てnavi

りゅうすく

- こどもひろば・出張ひろば**
- ・社会福祉協議会 ☎58-1475
 - ・健康推進課 ☎58-1006
- 乳幼児健診・サロン**
- ・健康推進課 ☎58-1006
- こども園体験・園開放**
- ・竜王こども園 ☎57-0009

子育て相談/月～金曜日(平日)9:00～17:00

- ・健康推進課 ☎58-1006



こどもひろば

対象 ● 町内在住の0歳児～未就園児と保護者
日時 ● 月～金曜日(平日)9:30～12:00/13:00～15:30 ※予約は社会福祉協議会まで

イベント	日程	場所	内容
出張ひろば	5/8㊤・15㊤・22㊤	弓削ふれあいプラザ	室内遊び ※保健センターのひろばは休みです。
おさんぽデー 【要予約】社会福祉協議会まで	5/19㊤ 10:30～	希望の家・綾戸(グループホーム)	町内のおじいちゃん、おばあちゃんと親しくなしましょう。 ※保健センターのひろばは開いています。
おはなしタイム 【要予約】社会福祉協議会まで	5/21㊤ 10:30～	町立図書館	図書館へおでかけして親子で絵本を読みましょう。 ※保健センターのひろばは開いています。
こども服リサイクル 【要予約】社会福祉協議会まで	5/27㊤ 10:00～・13:30～	鏡ふれあいプラザ	春・夏の衣類が勢ぞろい！好きな服を選んでください。 ※保健センターのひろばは休み、鏡ふれあいプラザは開いています。
産後の身体を整えよう 【要予約】社会福祉協議会まで	5/29㊤ 10:00～	鏡ふれあいプラザ	理学療法士さんが産後ケアについてアドバイスしてくれます。 ※保健センターのひろばは午前は休み、午後は開いています。
おたんじょう会	5/28㊤ 10:30～	保健センター2階	5月生まれのお友だちをみんなでお祝いします。

乳幼児健診・サロン

乳幼児健診				
内容	対象	日程	時間・場所	持ち物
4カ月児	令和8年1月生まれ	5/28㊤	・13:00～14:00の間で個別に案内 ・保健センター	・母子健康手帳 ・質問票 ・食生活質問票(10カ月児のみ) ・歯科問診票(1歳6カ月児・2歳6カ月児のみ)
10カ月児	令和7年7月生まれ			
1歳6カ月児	令和6年8月・9月生まれ	5/19㊤		
2歳6カ月児	令和5年10月・11月生まれ			

赤ちゃんサロン			
対象	日程	時間・場所	内容
妊婦、1歳未満の赤ちゃんと保護者など	5/13㊤ 5/27㊤	9:30～11:30 保健センター	育児相談、授乳相談、栄養相談、手作り離乳食展示(5/13㊤) 【予約制】助産師相談日(5/27㊤)

ちびっこの日

対象 ● 2歳～5歳児
(令和2年4月2日～令和6年4月1日生まれ)

日程	5/12㊤ 9:40～11:00(9:30～受付)
内容	次年度就園予定児の園体験
持ち物	上履き、水筒、タオル、帽子(必要な人は着替え)

こども園で遊ぼう

対象 ● 0歳～5歳児
(未就学のお子さんはどなたでも参加できます。)

日程	5/19㊤ 9:40～11:00(9:30～受付)
内容	こども園開放日
持ち物	上履き、水筒、タオル、着替え

